MindSpa™

Personal Development System

Bedienungsanleitung

MindSpa™
MindSpa Personal Development System™ist ein Markenzeichen von A/V Stim, LLC.

Copyright © 2003 A/V Stim, LLC. Alle Rechte vorbehalten.
Entwickelt in den USA
Produziert in China

Bevor Sie beginnen: wichtige Hinweise

Die Benutzung des MindSpa ist für die meisten Menschen absolut unbedenklich, ernsthafte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Gleichwohl gibt es einige besondere Fälle, in denen der MindSpa nur nach vorheriger Absprache mit einem Arzt verwendet werden sollte:

Personen, die an einer schweren Krankheit leiden, insbesondere Epilepsie, Gehirnverletzungen, psychischen Beeinträchtigungen oder Überempfindlichkeit des visuellen Systems, sollten vor der Benutzung einen Arzt konsultieren. Das gilt auch für Träger von Herzschrittmachern und Personen, die unter Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzkrankheiten leiden.

Kinder sollten den MindSpa nur unter Anleitung und Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Verwenden Sie den MindSpa nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.

Beenden Sie das Programm, wenn Sie unangenehme Reaktionen wie Migräne, Angstattacken oder Schwindel verspüren. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn diese Symptome häufiger auftreten.

A/V Stim, LCC, NeuroTech, Inc und Ruth Olmstead, Ph.D. versprechen keine Heilung von medizinischen oder psychologischen Störungen. Es werden keine expliziten oder impliziten Heilversprechen für Produkte von A/V Stim gemacht.

Inhalt

Bevor Sie beginnen - wichtige Hinweise 2
Herzlich Willkommen! 4
Lieferumfang und Funktionsbeschreibung 5
Zu Anfang 6
Funktion und Bedienung 7
- Programmmodus 7
- Countdown 7
- Restzeit 7
- Pause / Stop 7
- Einstellungen für Licht und Ton 7
- Sanfter Programmstart 8
- Der Ton 8
- Automatische Abschaltung 8
- Externe Klangquellen 8
- Pflege der Brille 8
- Die Lichtbrille 9
- Download-Programme 10
- Active Sync-Modus 11

Über die Stimulation mit AVS 12
- Die Umsetzung von AVS 12
- Der Ansatz von AVS 12
- Mögliche Effekte von AVS 12

Entwicklung und Anwendung 13
- Für die besten Ergebnisse mit dem MindSpa 13

Arten der Anwendung 15
- Prozess 1: Gezielt 15
- Prozess 2: Umfassend 15

Programmbeschreibung 16
Blaues Licht und circadiane Rhythmen 19
Weitere Hinweise 20
Fragen und Antworten 21
Entsorgung 23
Schnellstart 24

Herzlich Willkommen!

Und herzlichen Dank, dass Sie sich für den MindSpa entschieden haben! Das Ziel von A/V Stim ist es, den MindSpa zum effektivsten, aber gleichzeitig doch leicht bedienbaren AVS-Gerät zu machen.

Der MindSpa wurde entwickelt, um ihn auch ohne Lesen eines dicken Handbuches nach Möglichkeit sofort zu benutzen – verwenden Sie einfach die Schnelleinführung auf der Rückseite. Dennoch finden Sie in diesem Manual viele wichtige Hinweise, mit denen Sie die Möglichkeiten des Geräts zur Gänze ausschöpfen können.

Diese Handbuch ist in drei Teile eingeteilt:

Teil I beinhaltet eine Einführung in Möglichkeiten und Bedienung
Teil II liefert Informationen über den zielgerechten Einsatz
Teil III bespricht die Programme, die FAQs und weitere Informationen

Bei der Nutzung des MindSpa bieten sich zwei mögliche Wege: Der zielstrebige folgt dem progressiven Aufbau der Programme und führt Sie Schritt für Schritt immer tiefer in entspannte und auch meditative Bereiche. Der andere ist ein spielerischer, in dem Sie aus dem Bauch heraus oder nach den Anforderungen der Situation die einzelnen Programme ausprobieren. Beide Wege sind sinnvoll und an ihrem Ende werden Sie Ihre Vorlieben genau kennen – beispielsweise die Mittagspause mit einer kurzen, aber tiefen Entspannung zu verbinden.

In diesem Handbuch finden Sie einige Hinweise zur Benutzung, doch hier vorab der wichtigste: Verwenden Sie den MindSpa möglichst regelmäßig!

Bei Erfahrungen, Kommentaren und Fragen hören wir gerne von Ihnen. Melden Sie sich – wir antworten zügig.

Wir wünschen Ihnen viel Jahre voller Entspannung und Anregung mit Ihrem MindSpa!

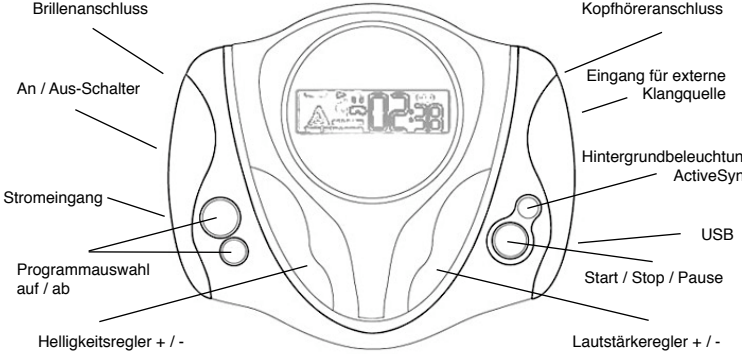
Lieferumfang

Das MindSpa Personal Developement System beinhaltet folgende Komponenten:

- das programmierbare Steuerungsgerät
- ein Ohrhörer
- eine Lichtbrille mit weißen und / oder eine Brille mit blauen LEDs
- ein Verbindungskabel zum Anschluss einer externen Klangquelle
- ein USB-Kabel
- diese Bedienungsanleitung
- eine Tragebox
- vier Batterien

Software und weitere Stimulationsprogramme zum Download finden Sie auf der Website des Herstellers www.avstim.com

Funktionsbeschreibung



Zu Anfang

Suchen Sie einen Ort, an dem Sie für die Dauer der Session ungestört sind und es bequem haben.

Entfernen Sie den Schutzstreifen an der Batterieabdeckung, um die Batterien zu aktivieren. Auf Dauer empfehlen wir die Benutzung von Akkus. Optional können Sie ein Netzteil verwenden (7,5V, 200 ma).

Stöpseln Sie die weiße Lichtbrille in die Buchse auf der linken Seite des Geräts (bei sehr empfindlichen Augen verwenden Sie die blaue).

Stöpseln Sie den Ohrhörer in die obere Buchse auf der rechten Seite des Geräts.

Der An / Aus *(ON / OFF)*-Schalter befindet sich auf der linken Seite unter dem Anschluss der Brille. Schalten Sie ihn auf *ON* und wählen Sie eines der Programme mit den Tasten *SESSION AUF / AB*. Für den Einstieg empfehlen wir das erste Programm.

Stellen Sie Helligkeit und Lautstärke für das erste Mal auf einen Wert unter 8, vielleicht sogar das Licht auf 3 und die Lautstärke auf 1.

Drücken Sie die Taste *START / STOP*, um das Programm zu starten – es beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden. Sie können auch während der Session jederzeit Helligkeit und Lautstärke über die entsprechenden Tasten auf ein für Sie angenehmes Niveau regulieren.

Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zu Beginn einige Male tief ein und aus, um einen entspannten und ruhigen Zustand herbeizuführen und mögliche Muskelspannungen zu lösen.

Funktion und Bedienung

Dieser Abschnitt macht Sie mit den Möglichkeiten des MindSpa vertraut. Bei Fragen oder Schwierigkeiten beachten Sie bitte den Abschnitt *Fragen und Antworten* am Ende dieser Bedienungsanleitung

Der Programmmodus
Sobald der MindSpa angeschaltet ist, erscheint im Display das aktuell gewählte Programm *(Session)*. Um ein anderes Programm zu wählen, drücken Sie die Tasten *SESSION AUF* / *AB* an der linken Vorderseite des Geräts. Sobald Sie das gewünschte Programm gefunden haben, drücken Sie die Taste *START* / *STOP*.
Tipp: Halten Sie eine der Tasten *SESSION*, *HELLIGKEIT* und *LAUTSTÄRKE* länger als eine Sekunde gedrückt, um sich schnell durch die Einstellungen zu bewegen.

Der Countdown
Sobald Sie das Programm gestartet haben, beginnt ein 10-sekündiger Countdown. In dieser Zeit können Sie es sich bequem machen. Wollen Sie diesen Countdown überspringen, drücken Sie *START* / *STOP* ein zweites Mal – das Programm startet sofort.

Die Restzeit
Während das Programm läuft, zeigt das Display die Restlaufzeit. Ein kleiner Pfeil zeigt an, dass das Programm läuft.

Pause / Stop
Um im Programm zu pausieren, drücken Sie einmal kurz die *START* / *STOP*-Taste. Um das Programm zu beenden, halten Sie diese Taste für zwei Sekunden gedrückt oder schalten Sie das Gerät einfach aus.

Einstellungen für Licht und Ton
Helligkeit und Lautstärke variieren zwischen 1 und 16. Ein kleines Zeichen für Brille oder Kopfhörer im Display zeigt an, welche Einstellung gerade getroffen wird. Wir empfehlen, mit Werten zwischen 8 und 10 zu beginnen und dann ganz nach Ihren Bedürfnissen zu ändern, sobald Sie mit dem MindSpa vertrauter sind.

Sanfter Programmstart
Jedes Programm beginnt und endet stufenweise in Helligkeit und Lautstärke, um den Übergang so angenehm wie möglich zu gestalten.

Der Ton
MindSpa-Programme verwenden speziell entwickelte Töne. Verwenden Sie daher nur die mitgelieferten Ohrhörer oder mindestens ebenso hochwertige.
Halten Sie die Lautstärke auf einem moderaten Niveau – sie sollte die Umgebungsgeräusche überdecken, aber stets angenehm sein.

Automatische Abschaltung
Wird der MindSpa fünf Minuten lang nicht benutzt, schaltet er automatisch ab, um die Batterien zu schonen. Zum erneuten Anschalten stellen Sie den *An / Aus-Schalter* wieder zurück auf Aus *(OFF)* und wieder an *(ON)*. Das zuletzt benutze Programm wird angezeigt.
Ein kleines Symbol im Display warnt Sie, wenn die Batterien zur Neige gehen. Ersetzen Sie diese, um eine Unterbrechung im Ablauf zu vermeiden.

Externe Klangquellen
Begleitend zum Programm können Sie Kassetten, CDs oder mp3s hören. Stecken Sie dazu das beiliegende Verbindungskabel in die Buchse *AUX* auf der unteren rechten Seite des Geräts. Stecken Sie den anderen Stecker in den Kopfhörerausgang Ihres Abspielgeräts. Stellen Sie die Lautstärke an beiden Geräten auf unteres bis mittleres Niveau. Sobald das Programm beginnt, erscheint ein kleines AUX-Symbol auf dem Display.

Pflege der Brille
Behandeln Sie die Brille schonend und reinigen Sie sie gelegentlich mit einem trockenen, weichen und sauberen Tuch. Die Bügel sind ausziehbar und lassen sich so ganz Ihrer Kopfform anpassen. Halten Sie dazu die Brille und ziehen Sie vorsichtig am Bügel. Falls nötig, ziehen Sie die Schrauben der Bügel sanft an.

Die Lichtbrille
Der MindSpa verfügt über die neueste Technologie optischer Stimulation. Die einzigartige Anordnung von zwölf versenkten LEDs verwirklicht die Erfahrungen von mehr als zehn Jahren Forschung und wurde in Kooperation mit einer namhaften Universität entwickelt.

Die spezielle Anordnung der LEDs bewirkt, dass das Licht nicht direkt auf die Augen scheint sondern aus der Peripherie wirkt. Dieser Aspekt hat sich bei der optischen Stimulation in den letzten Jahren zunehmend als effektiv erwiesen.

Zudem können Sie den MindSpa mit geöffneten oder geschlossenen Augen verwenden, daher die englische Bezeichnung *multi-purpose-glasses*™. Geschlossene Augen sind die übliche Verwendungsweise, am besten bei gedämpftem Umgebungslicht. Bei vielen Benutzern beginnt das Gehirn mit der Zeit, die Lichtimpulse mit Interpretationen von Farben, Formen oder Mustern zu füllen, was Sie mit etwas Übung auch für mentales Training einsetzen können.

Die Anwendung mit geöffneten Augen mag Übung erfordern, zumal sich die Augen über die Dauer des Programms vielleicht von selbst schließen möchten. Andererseits legen diverse Meditationsformen großen Wert auf geöffnete Augen. Auch hat sich in der Arbeit mit Studenten und Leistungssportlern die Anwendung bei geöffneten Augen als positiv für Konzentration und Fokus erweisen. Allerdings sollte die Bewegung auf ein Minimum reduziert sein. Für den maximalen Effekt schauen Sie eher hinter die Lichter, als direkt hinein. Zur Verwendung mit offenen Augen ziehen Sie die Schutzfolie ab und lagern sie zur Wiederverwendung flach in der Tragebox.

Die Helligkeit ist ein entscheidender Faktor – sie sollte immer auf ein angenehmes Niveau eingestellt sein. Bei geöffneten Augen ist dies deutlich niedriger als bei geschlossenen Augen.

Und natürlich: Verwenden Sie den MindSpa nie beim Autofahren oder bei der Bedienung von Maschinen!

Download-Programme
Zusätzlich zu den 18 fest installierten Programmen können Sie weitere Programme von den Homepages www.avstim.com und dem deutschen Importeur www.gold10apple.de laden. Viele dieser Programme sind kostenlos. Über die ebenfalls verfügbare Software und das beiliegende USB-Kabel gelangen diese Programme in den MindSpa.

Weiter arbeitet A/V Stim mit führenden Experten in verschiedenen Bereichen, um das Spektrum des MindSpa ständig zu erweitern und auf der Höhe der aktuellen Erkenntnisse zu bleiben. So gibt es kostenpflichtige Programme vom NLP-Mitentwickler *Richard Bandler* genauso wie weitere Pakete von *Dr. Ruth Olmstead*, die direkt der klinischen Praxis entstammen und sich mit diversen Themen – von ADHS bis Stress – beschäftigen. Dazu gehört auch ein verbessertes Set der ursprünglichen 12 MindSpa-Programme. Besuchen Sie dazu die Website des Herstellers www.avstim.com und folgen Sie den Instruktionen.

Mit Hilfe der verfügbaren Software können Sie nicht nur Ihre Programme komfortabel verwalten, Sie können, wenn Sie möchten, auch eigene Stimulations-Programme erstellen und auf dem MindSpa zum Einsatz bringen.

Der Active Sync Modus
Der MindSpa unterstützt bekannte Programme zur Synchronisation von Licht und Musik. Dabei werden entsprechende CDs über einen normalen CD-Player an den MindSpa angeschlossen, der die digitalen Signale zur Lichtsteuerung in Lichtimpulse umsetzt. Diese Signale liegen oberhalb des normalen Hörbereichs.

Um dieses *Alternate Sync* zu nutzen, legen Sie eine entsprechende CD in Ihr Abspielgerät. Verbinden Sie das Gerät über das mitgelieferte Audiokabel mit dem AUX-Anschluss des MindSpa. Drücken und halten Sie die Taste für die Hintergrundbeleuchtung *(BACKLIGHT)* für zwei Sekunden, bis im Display die Buchstaben AS erscheinen. Jetzt ist der MindSpa im Alternate Sync Modus.

Bitte beachten Sie:

1. Stellen Sie zu Beginn die Lautstärke des CD-Spielers auf ungefähr 3/4 des Maximums.
2. **Deaktivieren Sie den Bass-Booster**, falls Ihr Abspielgerät über einen solchen verfügt.
3. Stellen Sie die Intensität des Lichtes am MindSpa auf 12 oder höher.
4. Sobald das Programm startet, stellen Sie die Helligkeit auf ein Ihnen angenehmes Niveau.

Bitte beachten Sie: Der Active-Sync-Modus deaktiviert die automatische Abschaltung des MindSpa. Vergessen Sie nicht, das Gerät nach Programmende von Hand abzuschalten.

Auf den Websites www.avstim.com und www.gold10apple.de können Sie sich zudem weitere Programme herunterladen, die Sie gebrannt auf CD oder direkt über den Computer nutzen können.

Über die Stimulation mit AVS

Die audio-visuelle Stimulation (AVS) ist eine relativ junge Entwicklung, die sich aus dem Biofeedback-Training entwickelt hat. Ähnlich wie bei diesem lernt der Benutzer, eine Veränderung physiologischer Zustände wie Anspannung und Entspannung bewusst herbeizuführen.

Die Umsetzung von AVS
Audio-visuelle Stimulation wird durch die optischen Nerven und das Gehör induziert. Dabei wird eine speziell entwickelte Lichtbrille verwendet, deren Licht emittierende Dioden (LEDs) in bestimmten Winkeln und Abständen zum Auge platziert sind. Die LEDs blinken in bestimmten Frequenzen entsprechend dem eingestellten Programm, ihre Wirkung wird durch spezielle Töne aus dem Kopfhörer verstärkt.

Der Ansatz von AVS
Vereinfacht gesagt hat das Gehirn die Tendenz, sich auf einen angebotenen Rhythmus „einzuschwingen“. Je nach Ziel funktioniert dies relativ rasch – wie für die meisten Benutzer bei Programm 1 – oder bedarf einer längeren Zeit des Trainings.
Im Gegensatz zum Biofeedback, bei dem sich der Benutzer willentlich entspannt, um die mentale Aktivität zu reduzieren, ist die Anwendung von AVS rein passiv - ohne bewusste Anstrengung des Benutzers.

Mögliche Effekte von AVS
Die Stimulation von höheren Frequenzen hat sich als anregend für die mentale Aktivität erwiesen, während niedrige Frequenzen eher entspannend wirken und so mentale Aktivitäten wie Angst oder Stress reduzieren können. Erhöhte mentale Aktivität kann zu einer Verbesserung der Kognition führen.

Um mehr zu erfahren ...
Die Technologie der AVS entwickelt sich ständig weiter. Neue Informationen erhalten Sie in regelmäßigen Abständen auf der Homepage www.avstim.com. oder www.gold10apple.de – besuchen Sie uns für weitere Informationen und Hintergründe.

Entwicklung und Anwendung

Das MindSpa Personal Development System von A/V Stim wurde entwickelt, um Erwachsene und Kinder bei der Verbesserung ihrer mentalen Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Die installierten Programme verwenden präzise Frequenzen von rhythmischen Licht- und Tonsignalen. Die Art der verwendeten Töne und Lichtimpulse hat sich in der Praxis als sehr zuverlässig und angenehm erwiesen.

Für Erwachsene und Kinder ohne eine Vorgeschichte mit Epilepsie ist die Anwendung völlig problemlos. Wir raten trotzdem, Kinder die Programme nur in der Anwesenheit von Erwachsenen benutzen zu lassen.

Für die besten Ergebnisse mit dem MindSpa
benutzen Sie das Gerät wie angegeben. Entwickeln Sie eine feste Routine, wählen Sie einen möglichst ruhigen Ort, frei von Störungen, und begeben sich in eine bequeme Position, wahlweise sitzend oder liegend.

Die Lautstärke sollte so niedrig wie möglich, aber angenehm sein. Die Helligkeit sollte so hell wie möglich, aber ebenfalls angenehm sein. Ihr persönliches Wohlgefühl ist bei beiden Einstellungen der wichtigste Parameter.

Wenn Sie mit einem Programm beginnen, werden Ihre Gedanken wahrscheinlich von einem Thema zum nächsten wandern. Das ist typisch für eine beginnende Entspannung und muss Sie nicht stören. Nach einigen Minuten werden Sie feststellen, dass Sie einen Zustand von entspannter Aufmerksamkeit erreichen. Es kann auch vorkommen, dass Sie in einen leichten Schlaf fallen. Das ist völlig in Ordnung, der Körper holt sich einfach, was er braucht.

Optional können Sie entspannende Musik mit dem Programm kombinieren. Wenn Sie möchten, können Sie dabei die internen Töne des MindSpa umgehen und die Kopfhörer direkt am Ausgang des Abspielgeräts anschließen. Lernprogramme und Mentaltrainings sind hervorragende Ergänzungen zum MindSpa.

Zu Beginn des Programms empfiehlt sich eine bewusste Bauchatmung – sie wirkt zusätzlich entspannend. Atmen Sie langsam und tief ein und aus und legen Sie zur Kontrolle je eine Hand auf Brust und Bauch. Bei der Bauchatmung sollte sich die Brust nicht bewegen, der Bauch sich jedoch langsam heben und senken. Vielleicht spüren Sie sogar, wie Ihr Atem den ganzen Bauchraum füllt.

Atmen Sie tief und langsam ein, halten Sie den Atem an und zählen Sie bis drei. Atmen sie dann langsam wieder aus und halten Sie den Atem erneut für drei Sekunden. Machen Sie dies einige Male hintereinander. Mit etwas Übung wird diese Atmung zum Automatismus bei jeder Entspannung, mit und ohne MindSpa.

Sie können ein Gefühl für die Anspannung in Ihren Muskeln entwickeln, indem Sie sich nacheinander auf die Gesichts-, Nacken und Rückenmuskeln konzentrieren. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit weiter auf Bauch, Arme und Beine.

Beide Techniken lassen sich hervorragend kombinieren – mit etwas Übung können Sie die Entspannung in die einzelnen Muskeln atmen. Eine Entspannung des Körpers entspannt auch den Geist – beides hilft, um den Alltag während des Programms hinter sich zu lassen.

Teil II Arten der Anwendung

Der MindSpa folgt einem erprobten und geschützten Prinzip aufeinander aufbauender Programme (Progressive Relaxation Programs™). Sie können das System auf mehrere Arten benutzen.
Hinweis: Wie der Körper bei physischem Training profitiert auch der Geist von Pausen zwischen den einzelnen Programmen. Eine häufigere Anwendung vermag das Ergebnis kaum zu beeinflussen.

Prozess 1: Gezielt
Wenn Sie ein bestimmtes Ziel haben, beispielsweise eine Verbesserung der Konzentration oder eine Vertiefung der Entspannung, wählen Sie das entsprechende Programm. Verwenden Sie es regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche über vier Wochen hinweg. Nach Ablauf dieser vier Wochen können Sie sich ein weiteres Ziel suchen oder unterstützend mit dem gewählten Programm fortfahren.

Prozess 2: Umfassend
Die Programme 1 bis 15 des MindSpa sind so aufgebaut, dass sie den Benutzer Programm für Programm immer tiefer in die Entspannung führen, indem entweder die Zielfrequenz immer tiefer wird, oder die Dauer immer länger. Lassen Sie sich Zeit mit den Programmen, hören Sie auf Ihren Bauch und wechseln Sie dann zum nächsten.

So oder anders werden Sie mit der Zeit Ihre persönlichen Favoriten finden und diese situativ einsetzen. Wer tiefer schlafen will, macht abends eine Delta-Session, wer sich mittags entspannen will, bevorzugt ein mitteltiefes Programm – beachten Sie hierzu auch den Punkt der Siesta weiter hinten im Heft.
Auf diese situative Art können Sie auch die anregenden Programme des MindSpa von 16 bis 18 verwenden. Vermeiden Sie sie jedoch wenige Stunden vor dem Schlaf.

Nach einigen Wochen werden Sie subtile Veränderungen bemerken, nach ungefähr drei Monaten die ersten Verbesserungen – je nach Bereich von Entspannung, Klarheit und geistiger Schärfe – beobachten. Sie können natürlich beide Bereiche nacheinander durchlaufen.

Programmbeschreibung

Das Erleben eines MindSpa-Programms ist eine Erfahrung, wie Sie sie vorher wahrscheinlich noch nicht gemacht haben. Benutzen Sie das erste Programm, um ein Gefühl für die Stimulation zu entwickeln. Viele Benutzer berichten von intensiven Farben und Mustern sowie einem Gefühl von Entspannung und Revitalisierung. Sie können es durchaus für eine tägliche kurze Regeneration nutzen, vielleicht auch als herzschonende mittägliche Siesta an Stelle einer Tasse Kaffee.

Programme 1-6: Progressives Entspannungstraining auf Alpha

	Name	Dauer/min	Start/Hz	Mitte/Hz	Ziel/Hz
1	Alpha I	22	12,5	9,0	8,0
2	Alpha II	25	12,5	8,6	8,6
3	Alpha III	27	13,5	8,8	7,83
4	Alpha IV	30	14,0	8,2	6,8
5	Alpha V	34	14,5	7,4	7,2
6	Alpha VI	45	12,0	7,2	7,0

Alphawellen zeigen sich im EEG, wenn die entsprechenden Gehirnwellenareale gerade nichts zu tun haben. Wenn wir beispielsweise ruhig liegen, taucht im motorischem und senso-motorischen Cortex Alpha auf – und verschwindet wieder zwei Sekunden, bevor wir uns bewegen. Synchrones Alpha gilt als Zeichen der Entspannung, taucht aber auch bei kognitiv anspruchsvollen Aufgaben auf. Sie können diese Programme also zum Entspannen genauso wie zur Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe und Lernen verwenden.

Programme 7-12: Progressive Tiefenentspannung auf Theta

	Name	Dauer/min	Start/Hz	Mitte/Hz	Ziel/Hz
7	Theta I	23	14,0	6,1	5,7
8	Theta II	30	13,0	5,5	8,1/5,1
9	Theta III	41	13,0	7,83	7,83/4,7
10	Theta IV	25	11,0	5,6	7,0/3,9
11	Theta V	33	10,0	4,5	4,1
12	Theta VI	60	11,0	5,6	7,0/3,6

Thetawellen sind sehr komplexe Strukturen, sie tauchen in tieferen Hirnarealen bei wiederkehrenden – quasi tranceartigen – Tätigkeiten auf, sind aber auch enorm wichtig bei der Encodierung und beim Abrufen von Information, also bei Lernen und Erinnerung. Wundern Sie sich deshalb nicht, wenn während der Session alte Bilder und Gedanken in Ihnen auftauchen.

Meditative Zustände und kreative Prozesse werden gleichfalls mit Theta in Verbindung gebracht, wobei vor allem bei der Meditation die enge Verbindung zwischen Theta – fast die langsamsten Gehirnwellen – und Gamma – fast die schnellsten Frequenzen im Gehirn – bedeutsam ist. Gamma steht gemeinhin für hohe Aufmerksamkeit und Konzentration und ist in den letzten Jahren durch buddhistische Mönche und hyperaktive Kinder bekannt geworden: Erstere produzieren sehr viel davon, letztere zu wenig.

Theta ist ein sehr tiefer Zustand und erfordert besonderes Training. Speziell am Anfang bleibt der Benutzer oft in Alpha oder, wenn eine gewisse Müdigkeit schon vorhanden ist, schläft einfach ein. Das ist nicht schlimm und legt sich mit zunehmender Praxis.

Programme 13-15: Tiefes Delta

	Name	Dauer/min	Start/Hz	Mitte/Hz	Ziel/Hz
13	Delta I	38	9,7	6,1	3,5
14	Delta II	55	8,9	6,0	3,0
15	Delta III	69	9,0	5,1	2,5

Wenn Sie den MindSpa regelmäßig verwenden, reduziert sich sehr wahrscheinlich der alltägliche Stress und mit ihm die Gedanken und Selbstgespräche, die uns nachts vom Einschlafen abhalten. Vermutlich wird Ihr Schlaf mit der Zeit der Benutzung tiefer und erholsamer. Gleichwohl werden Sie vielleicht diese Schlafprogramme verwenden wollen.

Programme 16-18: Stimulierende Programme

	Name	Dauer/min	Start/Hz	Mitte/Hz	Ziel/Hz
16	Erfrischung	11	15,0	21,0	15
17	Fokus	21	15,5	15,5	7,83
18	Konzentration	36	12,0	18,0	8,0

Bei den stimulierenden Programmen ist der Name Programm – verwenden Sie sie nicht vor dem Einschlafen! Vor allem Programm 18 bietet sich natürlich an, um es mit geöffneten beim Arbeiten zu verwenden. Tun Sie dies, wenn Sie wirklich viel zu tun haben, aber denken Sie auch daran, dass es – unabhängig vom aktuellen Ziel – immer gut ist, sich hinzulegen und einfach mal die Augen zuzumachen. Nur weil Sie während der Stimulation arbeiten können, heißt das nicht, dass Sie es auch müssen.

Blaues Licht und circadiane Rhythmen

In den letzten Jahren ist in den Wissenschaftsmeldungen verstärkt von der Wirkung eines bestimmten blauen Lichtes auf die *innere Uhr* zu lesen: Ob Koralle, Vierbeiner oder Mensch, diese innere Uhr kontrolliert die Rhythmen des Organismus – neben einigen organischen auch Wachheit und Müdigkeit, Winterdepression und Frühjahrsmüdigkeit. Die LEDs der blauen Brille – *CalmBlue Glasses* – entsprechen diesem speziellen blauen Licht.

Circadiane Rhythmen
sind physiologische Schwingungen, die sich an den natürlichen Rhythmen von Tag und Nacht orientieren. Taktgeber dieser inneren biologischen Uhr sind Zellen im *Hypothalamus*, die unter anderem über die Zirbeldrüse die Produktion des Botenstoffes *Melatonin* steuern. Beeinflusst von der inneren Uhr werden natürlich der Schlaf-Wach-Zyklus sowie Körpertemperatur, Blutdruck, Hormonproduktion und zahlreiche andere Prozesse.

Störungen der inneren Uhr
Wird unsere innere Uhr zu starken tageszeitlichen Schwankungen ausgesetzt, wie dies bei Kontinentalflügen oder Schichtarbeit der Fall ist, kann es zu Störungen kommen. Zu diesen Störungen gehört auch die saisonale affektive Störung, die *Winterdepression*. Seit längerem ist bekannt, dass die circadianen Rhythmen durch Umgebungslicht beeinflusst werden.

Zur Anwendung
Wenn Ihre innere Uhr nach hinten verschoben ist, wenn Sie zu spät ins Bett kommen und zu spät erwachen, nutzen Sie eines der schnelleren Programme morgens für mindestens 30 Minuten, besser 45-60 Minuten. Ist die innere Uhr nach vorn verschoben, erwachen Sie zu früh und werden Sie zu früh müde, verwenden Sie das Programm über 30 Minuten mindestens drei Stunden, bevor Sie schlafen gehen.

Für langfristige Verbesserungen verwenden Sie das Programm über mindestens einen, besser drei bis vier Monate.

Weitere Hinweise

Behandeln Sie den MindSpa mit der Sorgfalt, die er verdient, und er wird Ihnen über Jahre ein treuer Begleiter sein.

Vermeiden Sie die Benutzung in einer ungewöhnlich nassen, staubigen oder schmutzigen Umgebung. Setzen Sie kein Teil des MindSpa-Systems über längere Zeit direktem Sonnenlicht aus oder lagern Sie es an heißen Tagen im Auto.

Setzen Sie die Lichtbrille und das Steuergerät keinesfalls übermäßiger Feuchtigkeit aus. Sollte das Gerät nass werden, schalten Sie es nicht an – dies kann zu permanenten Schäden der Schaltkreise führen. Entfernen Sie vielmehr sofort die Batterie. Geben Sie dem Gerät Zeit, komplett zu trocknen, bevor Sie es wieder anschalten. Dies kann Schäden vermeiden.

Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterien.

Wenn Sie die Kabel anschließen oder abziehen, halten Sie diese stets direkt am Stecker, ziehen Sie nicht an den Kabeln, denn das könnte zu Schädigungen am Kabel führen.

Die Schutzfolie der Brille kann bei Benutzung mit offenen Augen abgenommen werden – lagern Sie sie für die Dauer der Session an einem trockenen und staubfreien Ort, am besten in der MindSpa-Box.

Bitte beachten Sie: Die Lichtbrille ist auch bei geöffneten Augen nicht zur gleichzeitigen Verwendung mit einer weiteren Brille ausgelegt.

Fragen und Antworten

F: Es passiert nichts, wenn ich das Gerät einschalte
A: Schalten Sie das Gerät noch einmal an. Sollte wieder nichts passieren, kontrollieren Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. Wenn das Gerät auch dann nicht funktioniert, legen Sie frische Batterien ein und versuchen Sie es erneut.

F: Licht oder Ton funktionieren nicht korrekt
A: Überprüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen sind. Es kann vorkommen, dass eine neue Buchse anfangs etwas störrisch ist und ein wenig mehr Druck braucht. Überprüfen Sie auch, ob jedes Kabel im richtigen Anschluss steckt. Als zusätzlicher Hilfe ist das Kabel der Lichtbrille beim Stecker farbig markiert.

F: Das Batteriesymbol erscheint oder das Gerät funktioniert nicht mehr oder das Display ist schwer zu lesen oder das Gerät scheint Fehlfunktionen zu haben.
A: Dies sind Hinweise darauf, dass die Batterien am Ende ihrer Kapazität sind. Ersetzen Sie sie durch neue AAA-Alkaline-Batterien.

F: Im Kopfhörer ist ein lautes Klicken zu hören
A: Vermutlich sind die Kopfhörer an der Buchse der Lichtbrille angeschlossen.

F: Kann es den Augen schaden, wenn ich sie während des Programms öffne?
A: Nein, das flackernde Licht führt zu keinen Schädigungen an offenen Augen. Die Helligkeit ist im Vergleich zu einer kleinen Taschenlampe sehr gering und es gibt keinerlei Strahlung.

F: Warum zucken meine Augenlieder während der Session?
A: Das Nervensystem reagiert auf das Licht, wenn es zu hell eingestellt ist. Reduzieren Sie die Helligkeit auf ein angenehmes Niveau.

F: Wie oft soll ich den MindSpa verwenden?
A: Die besten Ergebnisse erreichen Sie bei regelmäßiger Anwendung. Folgen Sie den Anweisungen. Genauso wie bei sportlichem Training sind Pausen sinnvoll. Die ersten Veränderungen stellen sich erst nach einigen Wochen ein.

F: Wie sitze ich am besten während der Session?
A: Begeben Sie sich in eine angenehme Position und lassen Sie sich einen Moment des Ankommens, bevor Sie mit der Session beginnen. Überkreuzen Sie weder Arme noch Beine. Wenn Sie in einer offenen Position sitzen, können sich die Muskeln leichter entspannen.

F: Kann ich mich auch hinlegen, und was passiert, wenn ich einschlafe?
A: Sie können jede Position einnehmen, die Ihnen angenehm ist. Die besten Ergebnisse erreichen Sie in einem entspannten, aber aufnahmebereiten Zustand. Aber auch, wenn Sie in einen leichten Schlaf fallen, machen Sie noch Fortschritte. Manchmal fühlt sich eine tiefe Entspannung an wie ein tiefer Schlaf. Wenn Sie am Ende der Session „aufwachen", haben Sie wahrscheinlich nicht geschlafen, sondern nur sehr tief entspannt.

F: Wo kann ich mehr über AVS erfahren?
A: Besuchen Sie die Website des amerikanischen Herstellers A/V Stim www.avstim.com oder die des deutschen Importeurs www.gold10apple.de. Sie können auch jederzeit eine E-Mail mit Ihren Fragen senden.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)

Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektronischen Geräten abgegeben werden muss.

Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Schnellstart

- Entfernen Sie den Schutzstreifen der Batterien.
- Stecken Sie den Stecker der Lichtbrille in die Buchse auf der linken Seite des Geräts.
- Stöpseln Sie das Kabel des Kopfhörers in die obere Buchse auf der rechten Seite des Geräts. Überzeugen Sie sich, dass beide Stecker korrekt eingesteckt sind.
- Der An / Aus (*ON* / *OFF*)-Schalter befindet sich auf der linken Seite. Schalten Sie ihn auf *ON* und wählen Sie eines der zwölf Programme mit den Tasten *SESSION AUF* /*AB*.
- Drücken Sie die Taste *START* / *STOP*, um das Programm zu starten – es beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden.
- Stellen Sie Helligkeit und Lautstärke auf einen Wert zwischen 8 und 10. Regulieren Sie nach, falls notwendig.
- Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zu Beginn einige Male tief ein und aus, um einen entspannten und ruhigen Zustand herbeizuführen und mögliche Muskelspannungen zu lösen.

Programm 1 – Alpha I	**22 Minuten**
Programm 2 – Alpha II	**25 Minuten**
Programm 3 – Alpha III	**27 Minuten**
Programm 4 – Alpha IV	**30 Minuten**
Programm 5 – Alpha V	**34 Minuten**
Programm 6 – Alpha VI	**45 Minuten**
Programm 7 – Theta I	**23 Minuten**
Programm 8 – Theta II	**30 Minuten**
Programm 9 – Theta III	**41 Minuten**
Programm 10 – Theta IV	**25 Minuten**
Programm 11 – Theta V	**33 Minuten**
Programm 12 – Theta VI	**60 Minuten**
Programm 13 – Delta I	**38 Minuten**
Programm 14 – Delta II	**55 Minuten**
Programm 15 – Delta III	**69 Minuten**
Programm 16 – Erfrischung	**11 Minuten**
Programm 17 – Fokus	**21 Minuten**
Programm 18 – Konzentration	**36 Minuten**